

# ギョーザの皮で3分スイーツ



【材料】 1人分

ギョーザの皮  
A ( きなこ  
砂糖

4～5枚  
大さじ1  
小さじ2

【作り方】

- ①ボウルで、Aを混ぜ合わせておく。
- ②沸騰したお湯で、餃子の皮を茹でる。
- ③②が透明になったら水を切り、  
①をからめる。

ポイント

餃子の皮が  
余った時に、  
おススメ!!!

(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 162             | 7.2         | 28            | 12         | 2.8         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 人参ゼリー



【材料】 プリン型3個分

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 人参                 | 100g(1/2本) |
| オレンジジュース<br>(100%) | 200cc      |
| 粉ゼラチン              | 1袋(5g)     |
| 水                  | 大さじ2       |

【作り方】

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②鍋に、おろした人参とオレンジジュースを入れて火にかけ、①を加えて溶かし、容器につぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。

## ポイント

野菜のデザートです。  
人参はビタミンAの宝庫。  
免疫力アップに期待出来ます。

(1個分)

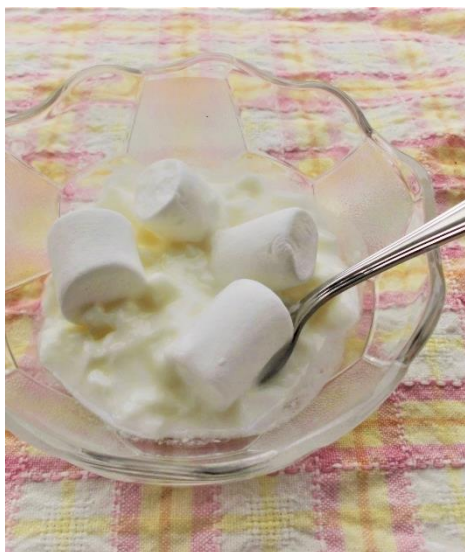
| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 45              | 2.3         | 14            | 0.1        | 0.9         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# マシュマロでヨーグル



【材料】 1人分

マシュマロ  
ヨーグルト

3～4個  
100g

【作り方】

- ①器にマシュマロを入れ、ヨーグルトをかける。半日以上冷やして、いただく。

ポイント

食感がシュワシュワして、子供も楽しめます。

(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 127             | 4.0         | 120           | 0          | 0           | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# きな粉クリーム



【材料】 作りやすい分量

|      |      |
|------|------|
| きなこ  | 大さじ4 |
| はちみつ | 大さじ2 |
| 牛乳   | 大さじ1 |

【作り方】

- ①すべての材料を混ぜ合わせる。  
(硬さは牛乳で調整する)

※食パンに塗ったり、ヨーグルト  
にかけても！

ポイント

ジャムの代わり  
になります。きな粉  
は、畑の肉といわ  
れる大豆からできて  
いて、料理に手軽  
に使えます。

(大さじ1杯分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 63              | 2.9         | 19            | 0.6        | 1.4         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# アップルヨーグルト



【材料】 1人分

|         |      |
|---------|------|
| 無糖ヨーグルト | 100g |
| りんご     | 1/4個 |
| きなこ     | 適宜   |

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、芯を取って刻み、耐熱容器に入れてラップをかけて3分程レンジで加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら、ヨーグルト・きなこをかける。

ポイント

りんごは、レンジで加熱することで噛みやすくなります。きなこには鉄分や食物せんいが多く含まれます。

(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 88              | 4.4         | 75            | 0.6        | 1.9         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# お麩でぜんざい



【材料】 1人分

お麩 3個  
ぜんざいパウチ 1袋

【作り方】

ポイント

- ①小鍋に全ての材料を入れてお麩が柔らかくなるまで温める。

あずきは、食物繊維が多く、麩はたんぱく質が多い食品です。

(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 219             | 5.0         | 13            | 1.3        | 3.3         | 1.0       |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# レン♥チン！ フレンチトースト



【材料】 1人分

食パン 1枚(8枚切り)  
A (卵 1個  
牛乳 100cc  
砂糖 大さじ1)

【作り方】

- ①マグカップにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ②9等分に切った食パンを、①に入れてフォークで押し、味をしみこませる。
- ③液がパンにしみこんだら、ふんわりとラップをかけて2分程レンジで加熱する。

## ポイント

忙しい朝やおやつに、オススメです。  
マグカップは少し大きめが Good！

(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 296             | 13.6        | 149           | 1.2        | 1.2         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 焼きカラメル麴



【材料】 2人分（作りやすい分量）

|     |        |
|-----|--------|
| 麴   | 10個    |
| バター | 5g     |
| 砂糖  | 大さじ1/2 |

【作り方】

- ① 熱したフライパンでバターをとかし、麴を入れ、ゆすりながら焼く。
- ② ①に砂糖をまぶしたらできあがり。

## ポイント

砂糖をまぶした後、ゆすりながら少し火を入れると、砂糖がカラメルになって表面がカリッとします。

（1人分）

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 46              | 0.7         | 1             | 5.9         | 0.1         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# フレンチトースト



【材料】 1人分

|             |        |
|-------------|--------|
| 食パン(6枚切り)   | 1枚     |
| A (牛乳)      | 1/2カップ |
| 卵           | 1個     |
| 砂糖          | 小さじ2   |
| バター(又はサラダ油) | 小さじ1   |

【作り方】

- ①食パンは食べやすく切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を浸す。
- ③フライパンにバター(サラダ油)を熱し、②をやや中火で両面を焼く。

ポイント

牛乳が合わない人は、豆乳に変えるといいですね。  
豆乳は鉄分が多い食品です

(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 342             | 15.7        | 1.3           | 175        | 1.4         | 1.1       |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# おからのミルクスティッククッキー



【材料】 長さ8cm×8本分

|         |      |
|---------|------|
| おからパウダー | 大さじ1 |
| 牛乳      | 大さじ1 |
| スキムミルク  | 大さじ1 |
| 砂糖      | 小さじ1 |

|         |    |
|---------|----|
| 食用ビニール袋 | 1枚 |
|---------|----|

## 【作り方】

①食用ビニール袋に材料を全て入れて、よくもみながら混ぜ合わせる。

②オーブンを180℃に予熱する間、①を冷蔵庫で寝かせて生地をなじませる。

(5分程度)

③ビニール袋の下の方を一か所5mm程切り、絞り出し袋のようにして、オーブン用のペーパーを敷いた天板に細長く絞り出す。

④180℃のオーブンで8～10分焼く。天板のまま冷ます。

## ひとこと

おからは高たんぱくで食物繊維たっぷり、スキムミルクはカルシウムが豊富です。

(8cm×8本分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 59              | 3.0         | 70            | 8.5         | 2.6         | 0.1       |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# おからのレンチンケーキ



【材料】 直径10cm、厚さ3cmくらいの大きさ1個分

|           |        |
|-----------|--------|
| おからパウダー   | 大さじ3   |
| 無糖ヨーグルト   | 大さじ4   |
| 砂糖        | 大さじ1   |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/4 |
| 卵         | 1個     |

## 【作り方】

- ①ボウルに材料を全て入れて、泡だて器で混ぜる。おからパウダーの粉っぽさがなくなればOK。混ぜすぎない。
- ②①をレンジ対応の容器に入れてラップをかけ、つまようじでラップに10か所くらい穴を開ける。（よく膨らむので破裂防止）
- ③②を600wのレンジで3分加熱する。

## ひとこと

おからパウダーで作る、おなかにたまる満足おやつです。  
マグカップでも作れます。  
食べる時は水分補給も忘れずに。

(1人分 1/4個)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 56              | 3.1         | 43            | 5.4         | 1.9         | 0.1       |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# きなこボールクッキー



## 【材料】20～30個

米粉(薄力粉でも代用可) 100g  
きなこ 20g  
さとう 大さじ3  
サラダ油 大さじ3  
牛乳 大さじ3  
\*仕上げにきなこ、粉砂糖適量

## 【作り方】

- ①食用のビニール袋に材料を全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①を小さく丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③180℃に温めたオーブンで20分ほど焼く。
- ④温かいうちにきなこや粉砂糖をまぶす。

## ひとこと

米粉で作るとカリッとした仕上がり。  
生地が固いときは牛乳で調節してください。

(1人分)分量の1/6

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 165             | 2.8         | 18            | 20.2        | 0.8         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# かぼちゃのミルク茶巾



【材料】 2人分

|        |      |
|--------|------|
| かぼちゃ   | 100g |
| 牛乳     | 小さじ1 |
| スキムミルク | 小さじ1 |
| バター    | 小さじ1 |

## ひとこと

かぼちゃには  
体の中でビタミンAに  
かわるβカロテンが  
豊富に含まれます。

## 【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと水でぬらして耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W1分半くらい加熱する。やわらかくなったら皮をはずしてフォークでつぶす。
- ②①に残りの材料全てを加えてよく混ぜる。
- ③②を2等分に分け、1つずつラップでくるんで上の部分をしばって形を整える。ラップを外して出来上がり。

(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 66              | 1.4         | 22            | 11.0        | 1.8         | 0.1       |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# かぼちゃの白玉団子



【材料】 2cm×10個分

かぼちゃ（冷凍でも可） 50g  
白玉粉 30g  
水 30ml～50ml

A { 砂糖 大さじ1  
水 大さじ2

## ひとこと

黄色がかわいいい  
お団子です。きなこを  
つけたり、シロップ以外  
にも色々な味付けで  
アレンジを楽しんで  
ください。

## 【作り方】

- ①Aを耐熱容器に入れて、レンジで温め砂糖を溶かしてシロップを作り冷ます。
- ②かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと水でぬらし耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W 1分半くらい加熱する。やわらかくなったら皮をはずしてフォークでつぶす。
- ③ボウルに②と白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこね、10等分して丸める。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れてゆでる。団子が浮いてきたらさらに1分ほどゆで、冷水にとって冷ます。シロップをかけてできあがり。

(団子10個分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 191             | 2.8         | 9             | 43.2        | 1.9         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# カボチャ水ようかん



【材料】 4人分

|      |       |
|------|-------|
| カボチャ | 1/4個  |
| 粉寒天  | 2g    |
| A 水  | 300cc |
| 砂糖   | 大さじ2  |

【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで5分加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら皮をむき、つぶす。
- ③鍋にAを入れ、沸騰したら弱火にして1～2分煮る。
- ④③に②を混ぜながら入れ、火を止める。
- ⑤水でぬらした容器に④を入れ、冷やし固める。
- ⑥固まったら、人数分に切り分ける。

ひとこと

ヘルシーな野菜のスイーツです。寒天は弾力があって食べ応えがあるのにローカロリーです。ダイエットにもおすすめです。4人分くらいが作りやすいです。

(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-----------|
| 67              | 1.6         | 16            | 3.2         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

